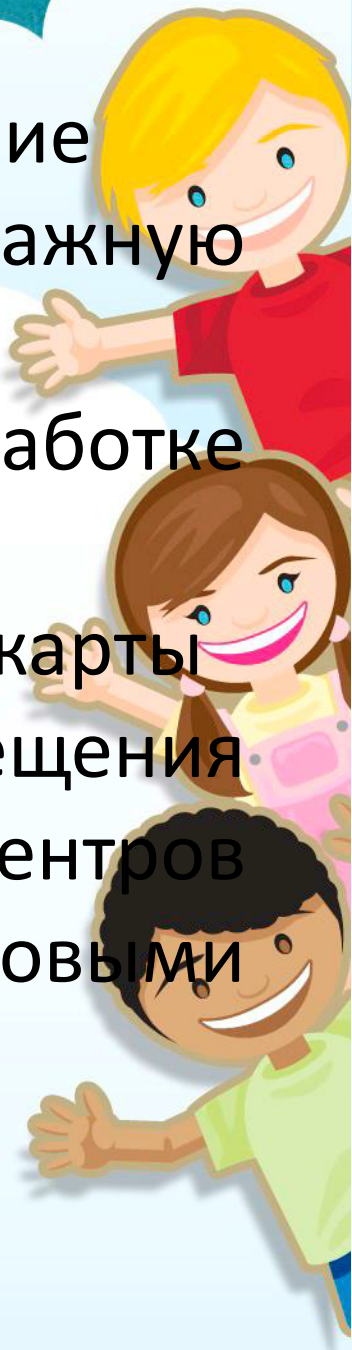
Как выстроить режим дня

- ✓Старайтесь сохранить привычный для учебного периода режим дня
- ✓Старайтесь вставать, принимать пищу, гулять и ложиться спать в одно и то же время
- ✓Отклонение от установленного режима может негативно сказаться на настроении и успеваемости ребенка по завершении карантинного режима
- ✓Ежедневно уделяйте время учебному процессу!
- ✓Старайтесь увеличить время прогулок на свежем воздухе, открытых пространствах, в парках

О чем стоит позаботиться дома

- ✓Старайтесь чаще проветривать помещение
- ✓Старайтесь ежедневно проводить влажную уборку
- ✓Не забывайте о регулярной обработке мобильных телефонов и планшетов
- ✓Не давайте детям купюры/пластиковые карты
- ✓В случае вынужденного посещения общественного транспорта, торговых центров пользуйтесь масками, одноразовыми салфетками, кожными антисептиками



О чем стоит позаботиться дома

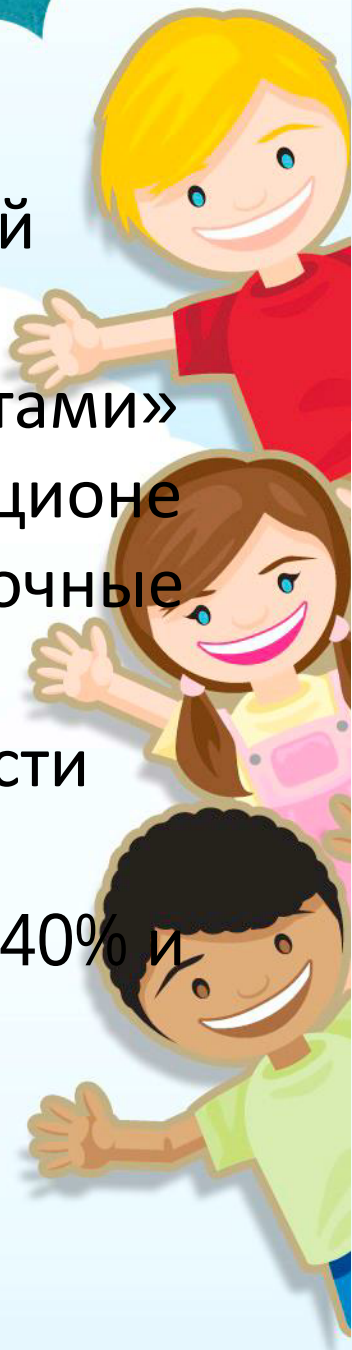
- ✓Обязательно мойте руки после посещения улицы, магазина, туалета, перед едой, после контактов с курьерами, соседями и т.д.

Научите ребенка делать это правильно (**не менее** 20 **секунд**, **тщательно обрабатывая всю поверхность ладоней и пальцев**

- ✓Протирайте руки антибактериальными салфетками/применяйте антибактериальные средства
- ✓Старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу

Как сохранить здоровье ребенка

- ✓Сохраняйте привычный распорядок дня
- ✓Важен активный двигательный режим, свежий воздух, прогулки
- ✓Ограничьте время контакта ребенка с «гаджетами»
- ✓Организуйте ребенку здоровое питание. В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные напитки, свежие фрукты и овощи, мясо.
- ✓Употребляйте достаточное количество жидкости
- ✓Следите за микроклиматом в помещении, не допускайте снижения влажности воздуха ниже 40% и повышения температуры выше 23 градусов
- ✓Рекомендован прием поливитаминов



Как сохранить здоровье ребенка

X Не контактируйте с людьми, прибывшими из регионов с очагами коронавирусной инфекции в течение не менее 2 недель

X Не давайте детям нарушать карантин и появляться в общественных местах.

X Не контактируйте с людьми, имеющими признаки острой инфекции (высокая температура, кашель, чихание, насморк, конъюнктивит, слабость, головная боль, нарушение стула, рвота).

X Не посещайте школу даже при минимальных проявлениях инфекции

X В случае заболевания не занимайтесь самолечением, не выходите из дома, незамедлительно обратитесь за медицинской